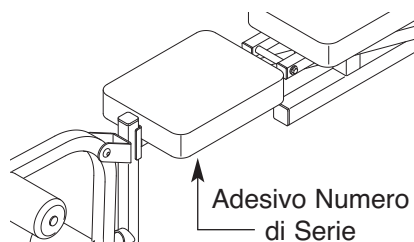
WEIDER® 215

Nº di modello WEEVBE0726.0
Nº di serie ____________________

Scrivere il numero di serie nello spazio al di sopra per future referenze.

MANUALE D'ISTRUZIONI

DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siamo imposti di provvedere alla completa soddisfazione del cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti, per favore chiamare il:

800 865114

lunedì-venerdì: 15.00–18.00
(Non accessibile da telefoni cellulari)

email: csitaly@iconeurope.com

⚠ AVVERTENZA

Leggere attentamente tutte le istruzioni e precauzioni importanti elencate in questo manuale prima di utilizzare questo articolo. Conservare il manuale per future referenze.

Nostro sito web

www.iconeurope.com

INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: Per ridurre il rischio di gravi lesioni, leggere attentamente le seguenti informazioni e precauzioni importanti prima di utilizzare la panca pesi.

1. Leggere tutte le istruzioni contenute nel presente manuale e tutte le avvertenze relative alla panca pesi prima di utilizzarlo. Utilizzare la panca pesi solo secondo le istruzioni di questo manuale.

2. Sarà responsabilità del proprietario dell'attrezzatura di informare adeguatamente qualsiasi persona che farà uso della panca pesi, delle norme di sicurezza sopra elencate.

3. Questa panca pesi è stata realizzata solo per uso privato. Non utilizzare questa panca in ambienti commerciali, istituzionali o in affitto.

4. Tenere la panca pesi al coperto, lontano da umidità e polvere. Posizionare la panca pesi di una superficie piana, per protezione coprire il pavimento la moquette. Accertare che vi sia spazio a sufficienza intorno alla panca pesi per montarlo, smontarlo e utilizzarlo.

5. Ispezionare e stringere tutte le parti regolarmente. Sostituire immediatamente qualsiasi parte logorata.

6. Tenere lontano dalla portata di bambini minori di 12 anni e da animali domestici.

7. Tenere i piedi e le mani lontano da parti in movimento.

8. Calzare sempre scarpe da ginnastica durante l'uso.

9. La panca pesi è stata disegnata per sostenere un peso utente massimo di 136 kg e un peso massimo di 231 kg. Non mettere più di 95 kg, incluso un bilanciere con i pesi, sul poggia pesi. Non mettere più di 32 kg sulla leva gamba. Nota: Il bilanciere o i pesi non sono inclusi con la panca pesi.

10. Assicurarsi che ci sia sempre un ammontare di pesi uguale su ogni lato del bilanciere quando viene usato.

11. Non usare un bilanciere lungo più di 1,5 m con la panca pesi.

12. Quando si aggiungono o rimuovono pesi, lasciare sempre dei pesi su ciascuna estremità della barra e prevenire la barra dal capovolgersi.

13. Durante l'uso della leva gamba, posizionare un bilanciere con lo stesso ammontare di pesi sul poggia pesi per bilanciare la panca.

14. Quando utilizzate lo schienale in posizione inclinata o orizzontale, assicurarsi che la barra di supporto sia completamente inserita attraverso i montanti e sia girata nella posizione di bloccaggio.

15. In caso di giramenti di testa o dolori di qualsiasi tipo durante l'allenamento; fermarsi immediatamente e incominciare il raffreddamento.

16. Gli adesivi di avvertenza a pagina 4 sono stati posizionati sulla panca multifunzione nei luoghi mostrati. Se un adesivo mancasse o fosse illeggibile, chiamare il numero telfonico che si trova sulla copertina di questo manuale e ordinare gratuitamente un adesivo di ricambio. Attaccare l'adesivo nel luogo msotrato.

⚠ AVERTENZA: Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questo é raccomandabile soprattutto per le persone oltre i 35 anni di età o persone con problemi fisici preesistenti. ICON non assume nessuna responsabilità per lesioni di persona, o a danni alla proprietà dovuti da o causati dall'uso di questo prodotto.

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver acquistato la versatile panca pesi WEIDER® 215. La versatile panca pesi WEIDER® 215 stata disegnata per essere usata con il vostro set di pesi (non-incluso) per rafforzare e sviluppare tutti i maggiori gruppi muscolari del corpo. Sia che il proprio obiettivo sia quello di migliorare il benessere del sistema cardiovascolare o la tonificazione generale dei muscoli del corpo o un notevole sviluppo e rafforzamento della massa muscolare, la panca pesi WEIDER® 215 vi aiuterà a raggiungere gli specifici risultati desiderati.

Per il proprio beneficio, leggere attentamente le istruzioni di questo manuale prima di utilizzare la panca pesi. Se aveste delle domande dopo aver letto questo manuale, vedere la copertina anteriore del manuale. Fare riferimento al numero di serie e a quello del modello. Il numero del modello è WEEVBE0726.0. È possibile trovare il numero di serie su un'etichetta posta sulla panca pesi (vedere la copertina di questo manuale).

Prima di procedere con la lettura di questo manuale, si prega di osservare il grafico sottostante per familiarizzare con le diverse parti del prodotto.

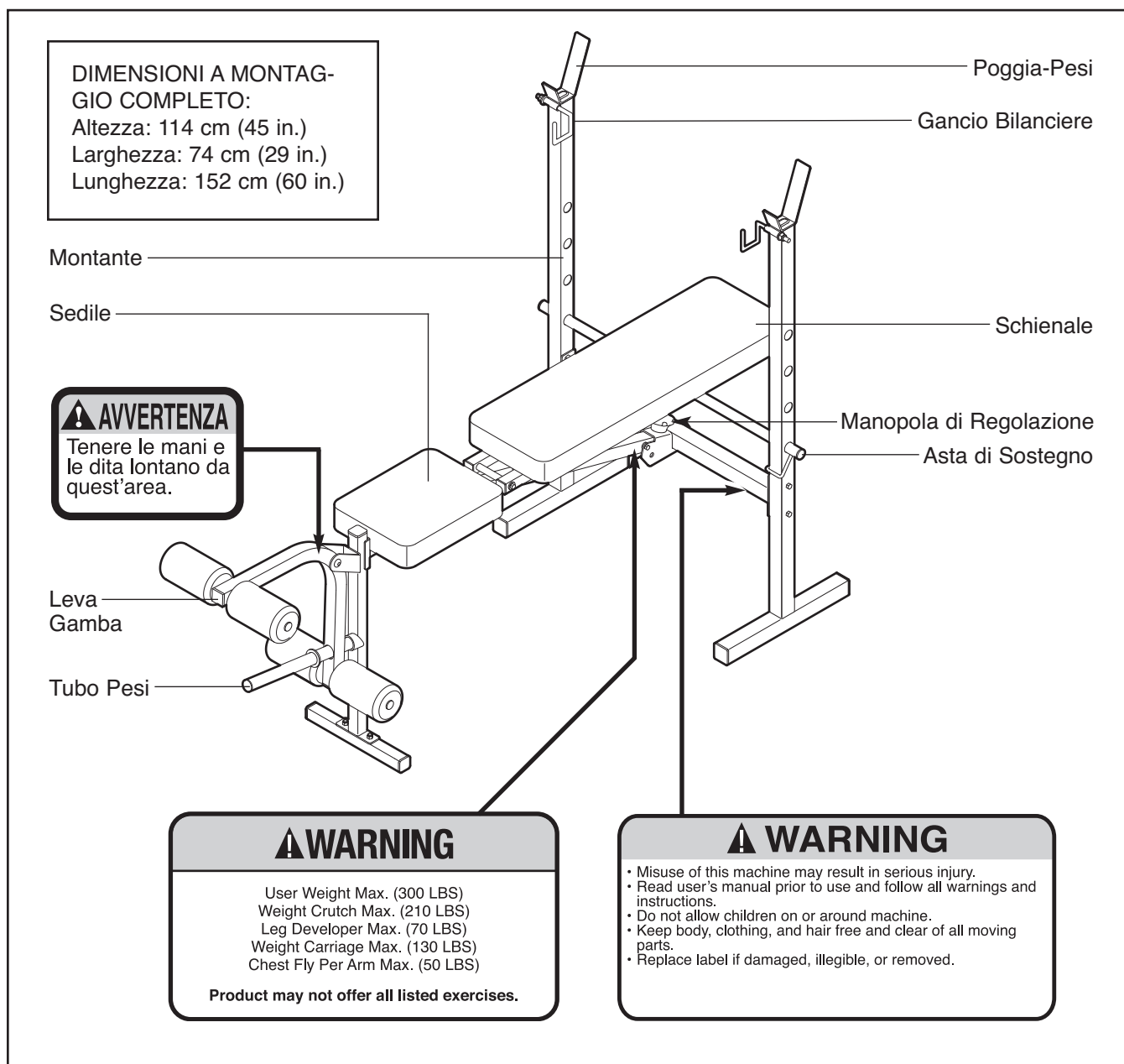
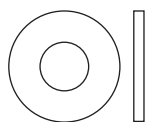
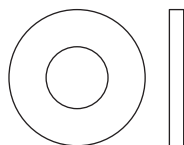
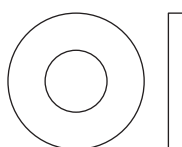
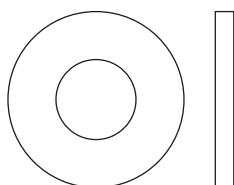
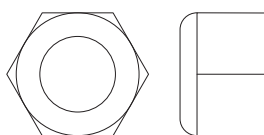
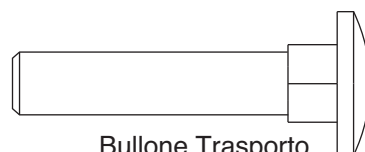
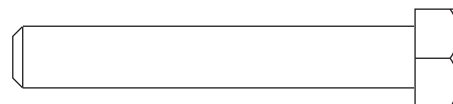
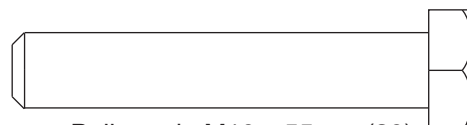
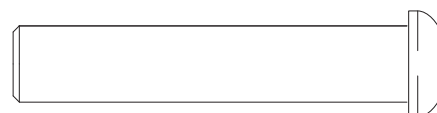
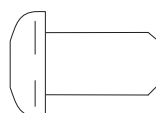
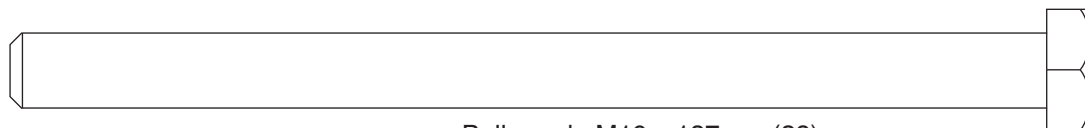



TABELLA D'IDENTIFICAZIONE DELLE PARTI

Questa tabella viene fornita per aiutare ad identificare le piccole parti usate per il montaggio. Il numero tra parentesi sotto ciascuna parte fa riferimento al numero del diagramma della stessa, fare riferimento alla LISTA DELLE PARTI a pagina 14. **Importanti: Se una parte non si trovasse nell'apposito sacchetto delle parti, controllare che non sia già stata premontata.**

MONTAGGIO

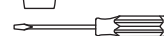
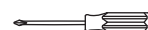
Per Facilitarvi le Cose

Questo manuale è disegnata per assicurare che il montaggio dei nostri prodotti possa essere completato con successo da chiunque. La maggior parte delle persone scopre che con la giusta quantità di tempo a disposizione, il montaggio procederà senza intoppi.

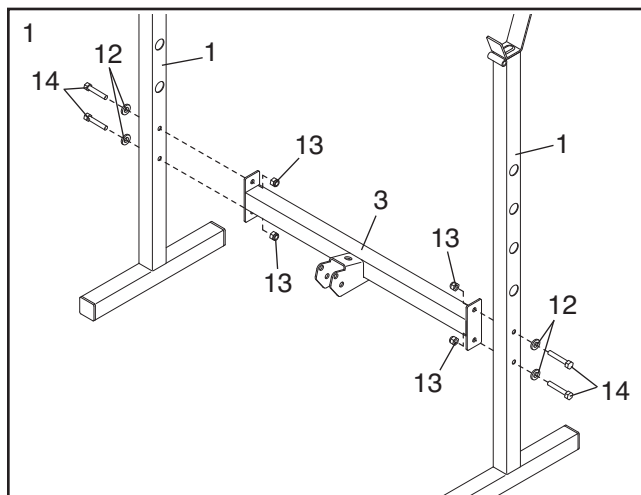
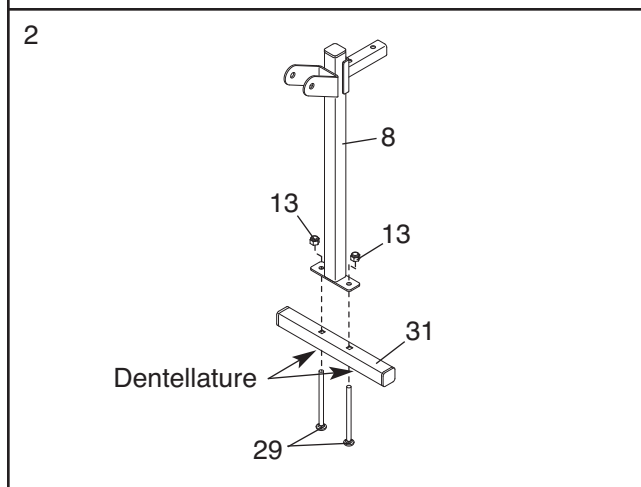
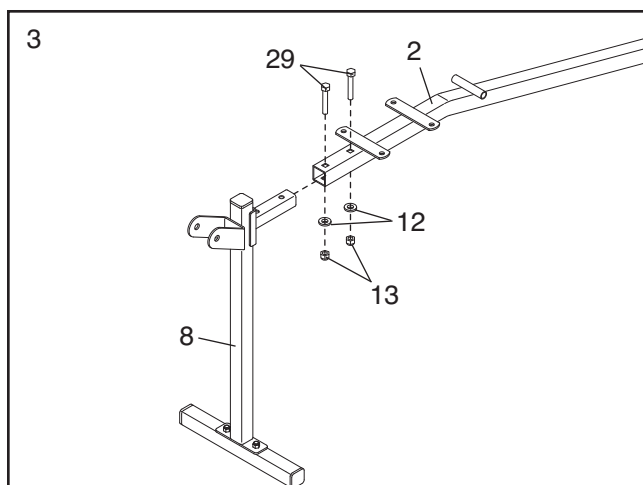
Prima di iniziare il montaggio, leggere attentamente le seguenti informazioni ed istruzioni:

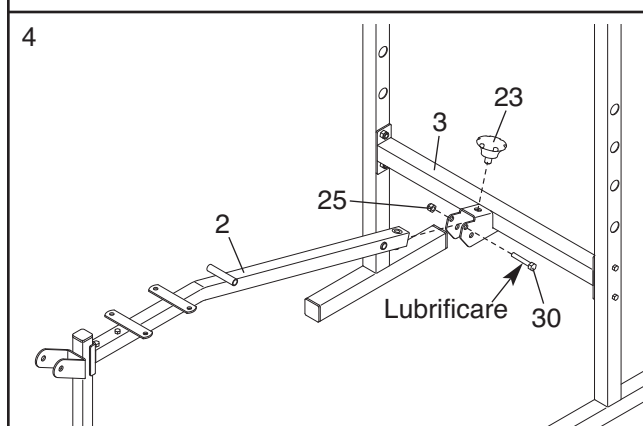
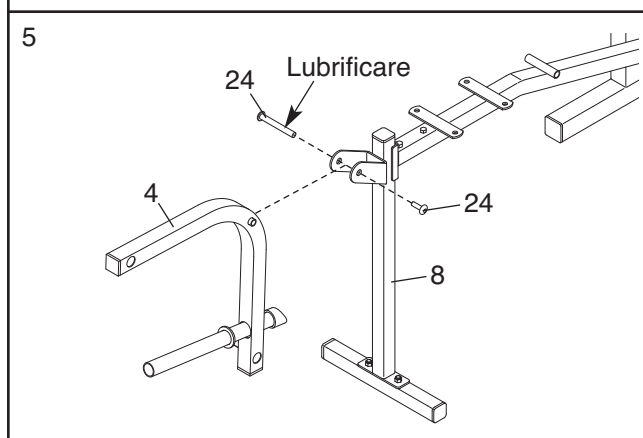
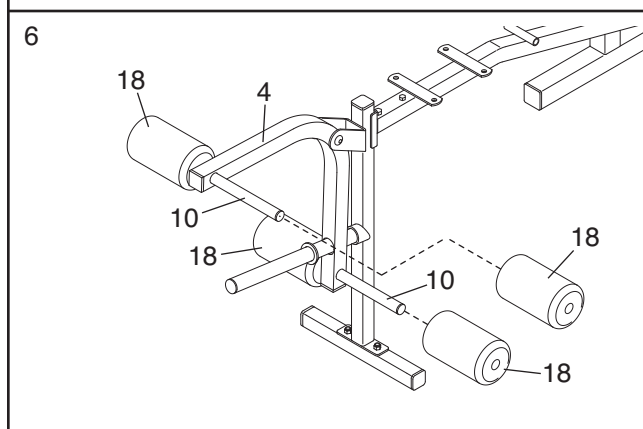
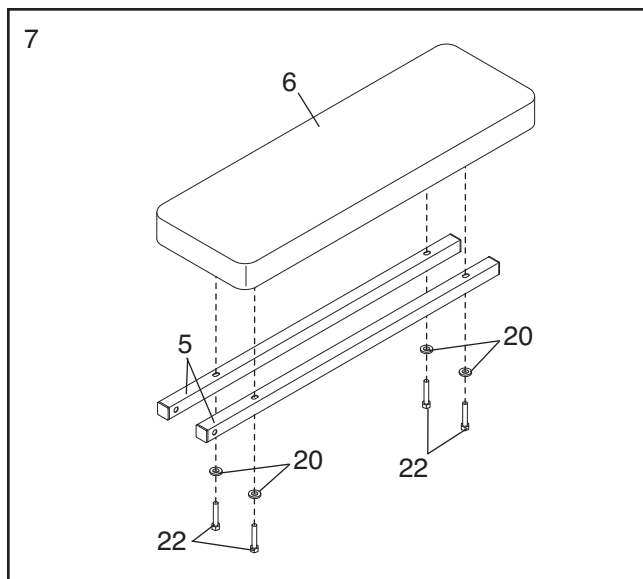
- Il montaggio richiede due persone.
- **Per facilitare l'identificazione delle piccole parti, utilizzare la TABELLA D'IDENTIFICAZIONE DELLE PARTI a pagina 5.**
- Stringere a fondo tutte le parti al momento del montaggio, a meno che istruito diversamente.
- Durante il montaggio, **assicurarsi che tutte le parti siano posizionate come mostrato in figura.**
- Mettere tutte le parti della panca pesi in una zona sgombra e rimuovere il materiale d'imballaggio. Non disfarsi del materiale d'imballaggio fino a completo montaggio.

Il montaggio potrebbe richiedere l'incluso grasso e la chiave esagonale **, e i seguenti attrezzi (non inclusi):**

- **due chiavi inglesi regolabili**
- **un maglio in gomma**
- **un cacciavite universale**
- **un cacciavite a croce**

Il montaggio sarà più facile se avete delle chiavi a tubo, delle chiavi aperte o chiuse, o delle chiavi a nottolino.

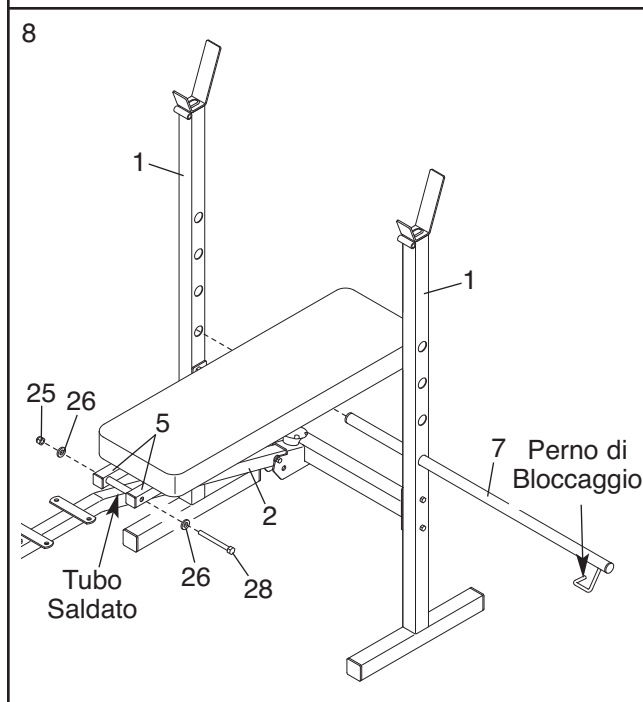
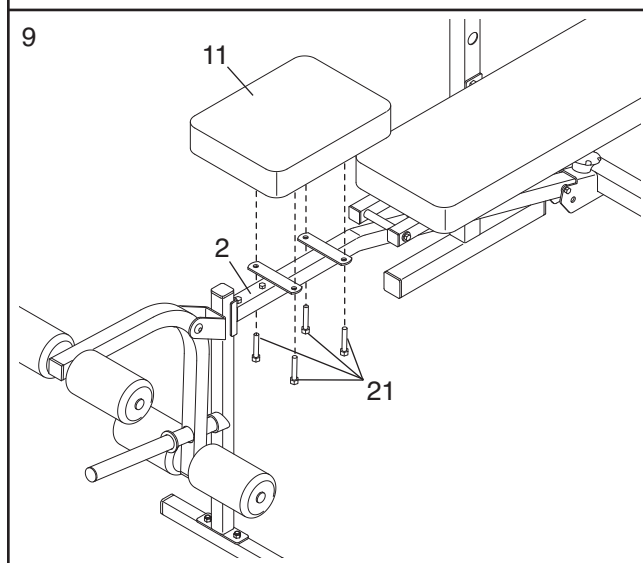
1. **Prima di iniziare il montaggio, leggere e comprendere le informazioni sopra elencate.**

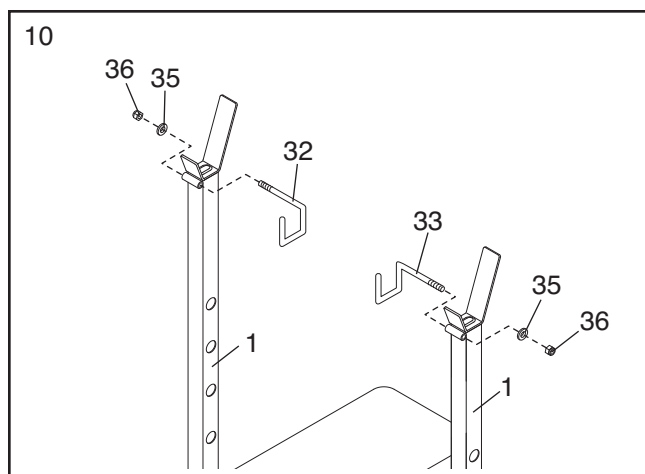
   Attaccare la Barra Trasversale (3) ai due Montanti (1) con quattro Bulloni da M8 x 53mm (14), quattro Rondelle da M8 (12) e quattro Dadi Autobloccanti in Nylon da M8 (13). **Non stringere i Dadi Autobloccanti in Nylon per ora.**

2. Orienti lo Stabilizzatore (31) in modo da i dentellature stanno affrontando il pavimento. Attaccare lo Stabilizzatore alla Gamba Anteriore (8) con due Bulloni Trasporto da M8 x 43mm (29) e due Dadi Autobloccanti in Nylon da M8 (13). **Non stringere i Dadi Autobloccanti in Nylon per ora.**

3. Attaccare la Gamba Anteriore (8) al Telaio (2) con due Bulloni Trasporto da M8 x 43mm (29), due Rondelle da M8 (12), e due Dadi Autobloccanti in Nylon da M8 (13). **Non stringere i Dadi Autobloccanti in Nylon per ora.**

4. Applicare un po' del grasso incluso su un Bullone da M10 x 55mm (30). Attaccare il Telaio (2) alla serie superiore di fori sul sostegno sulla Barra Trasversale (3) con il Bullone e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (25). **Non stringere troppo il Dado Autobloccante in Nylon; il Telaio deve poter girare senza intoppi.**

   Avvitare la Manopola di Regolazione (23) nella Barra Trasversale (3) e nel Telaio (2).

5. Applicare del grasso sul tronco di un Set di Bulloni da M10 x 52mm (24). Attaccare la Leva Gamba (4) al sostegno sulla Gamba Anteriore (8) con il Set di Bulloni. **Assicurarsi che il tronco del Set di Bulloni sia inserito attraverso entrambi i lati del sostegno sulla Gamba Anteriore.**

6. Inserire due Tubi Rullo (10) nella Leva Gamba (4). Infilare due Rullo in Gommapiuma (18) in ogni Tubo Rullo.

7. Attaccare ciascun Tubo Schienale (5) allo Schienale (6) con quattro Viti da M6 x 38mm (22) e quattro Rondelle da M6 (20). **Non stringere completamente le Viti.**

8. Inserire la Asta di Supporto (7) attraverso una serie di fori sui Montanti (1). **Assicurarsi che il perno di bloccaggio è sul lato mostrato.** Ruotare l'Asta di Supporto nella posizione di bloccaggio, con il perno di bloccaggio girato intorno al Montante sinistro.

   Applicare del grasso su un Bullone da M10 x 137mm (28). Attaccare i Tubi Schienale (5) al tubo saldato sul Telaio (2) con il Bullone, due Rondelle da M10 (26), ed un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (25). **Non stringere troppo il Dado Autobloccante in Nylon; i Tubi Schienali debbano poter girare facilmente.**

   Vedere fasi 1-3. Stringere i Dadi Autobloccanti in Nylon da M8 (13) utilizzati in queste fasi.

   Vedere la fase 7. Stringere le quattro Viti da M6 x 38mm (22).

9. Attaccare il Sedile (11) ai sostegni sul Telaio (2) con quattro Viti da M6 x 16mm (21).

10. Attaccare il Gancio Bilanciere Destro (32) al Montante (1) destro con una Rondella in Zinco da M8 (35) ed un Dado Autobloccante in Nylon Zinco da M8 (36). **Non stringere troppo il** Dado **Autobloccante in Nylon; i Gancio Bilanciere debbano poter girare facilmente.**

    Attaccare il Gancio Bilanciere Sinistro (33) al Montante (1) sinistro con una Rondella in Zinco da M8 (35) ed un Dado Autobloccante in Nylon Zinco da M8 (36). **Non stringere troppo il Dado Autobloccante in Nylon; i Gancio Bilanciere debbano poter girare facilmente.**

11. **Controllare che tutte le parti siano collegate appropriatamente. L'uso delle parti rimanenti verrà spiegato nella sezione REGOLAZIONE iniziando alla pagina 10.**

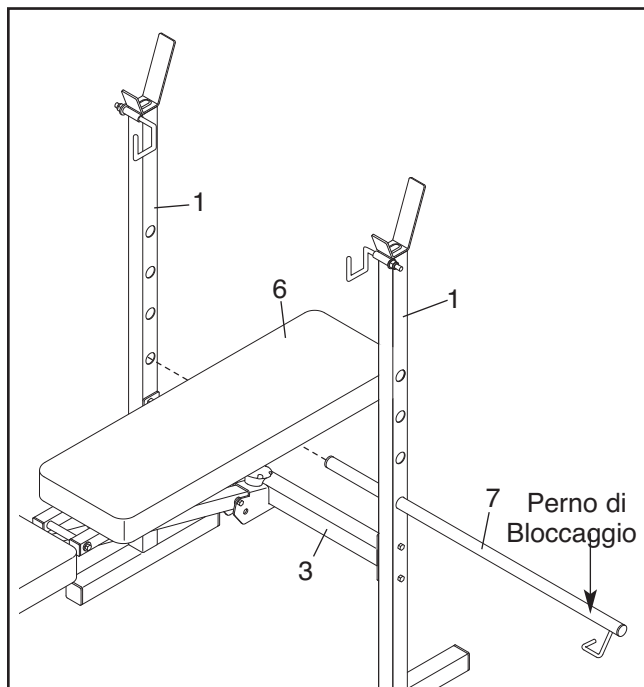
REGOLAZIONE

La panca pesi è stata progettata per essere usata con il vostro set di pesi (non inclusi). Le fasi sottostanti spiegano come la panca pesi può essere regolata. Far riferimento all'inclusa guida per gli esercizi per vedere la forma corretta di numerosi esercizi.

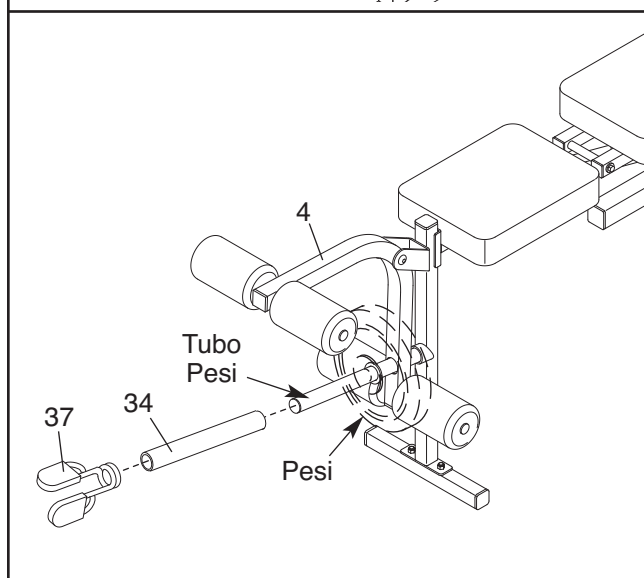
Assicurarsi che tutte le parti siano appropriatamente avvitate ogni volta che il panca pesi viene utilizzato. Sostituire immediatamente qualsiasi parte logorata. La panca pesi può essere pulito con uno straccio umido e un detergente delicato e non abrasivo. Non usare solventi.

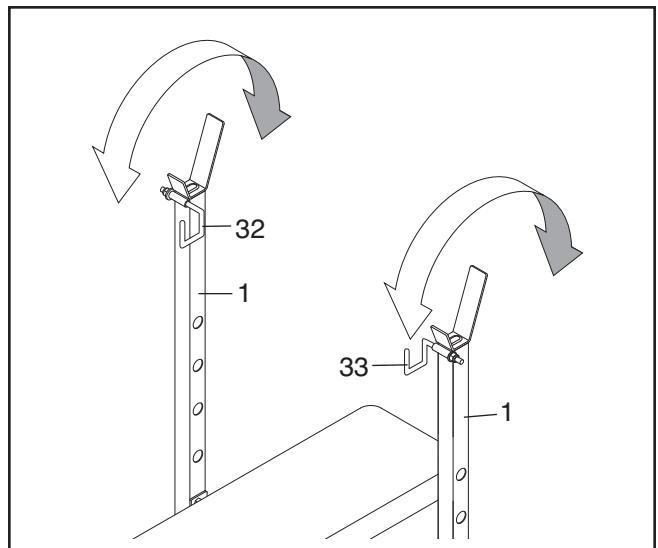
COME REGOLARE LO SCHIENALE

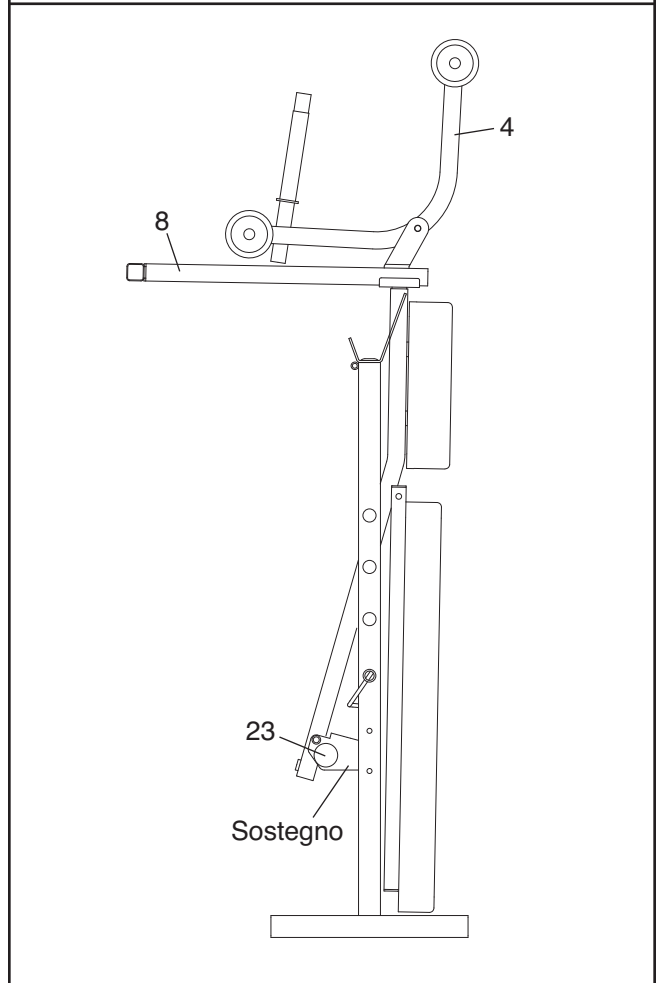
Lo Schienale (6) può essere usato in una posizione declinata, una posizione orizzontale, e tre posizioni inclinate. Per usare lo Schienale in una posizione declinata, rimuovere l'Asta di Supporto (7) ed appoggiare lo Schienale al Barra Trasversale (3).

Per usare lo Schienale (6) in una posizione orizzontale o una posizione inclinata, inserire l'Asta di Supporto (7) attraverso uno dei fori dei Montanti (1). Ruotare l'Asta di Supporto nella posizione di bloccaggio, in modo che il fermaglio di bloccaggio sia avvolto intorno al Montante. Appoggiare lo Schienale sull'Asta di Supporto.

COME ATTACCARE I PESI

Per usare la Leva Gamba (4), inserire i pesi desiderati sul tubo pesi sulla Leva Gamba. Se i pesi avessero dei forio centrali larghi, farli scivolare sull'Adattatore Pesi (34) sul tubo pesi. Assicurare i pesi con un Fermaglio Pes (37).

⚠ AVVERTENZA: Non mettere più di 32 kg sulla Leva Gamba (4). Durante l'uso della Leva Gamba, posizionare un bilanciere con lo stesso ammontare di pesi sul poggia pesi per bilanciare la panca.

L'USO DEI GANCI BILANCIERE

Per cambiare dei pesi mentre il bilanciere è sui Montanti (1), assicurare il bilanciere ruotando i Ganci Bilanciere (32, 33) sopra il bilanciere. Questo ridurrà le possibilità che il bilanciere si capovolga mentre state cambiando i pesi.

COME IMMAGAZZINARE LA PANCA PESI

Prima di immagazzinare la panca multifunzione, rimuovere tutti i pesi dalla Leva Gamba (4). Per immagazzinare la panca multifunzione, prima rimuovere la Manopola di Regolazione (23) dal sostegno indicato. Sollevare la Gamba Anteriore (8) il più possibile. Poi, avvitare la Manopola di Regolazione nel sostegno. La Manopola di Regolazione preverrá la panca multifunzione dall'aprirsi.

GUIDA AGLI ESERCIZI

I QUATTRO FONDAMENTALI TIPI DI ALLENAMENTO

Sviluppo dei Muscoli
Per aumentare il volume e la forza dei vostri muscoli, bisogna spingerli vicino alla loro massima capacità. I vostri muscoli si adatteranno e cresceranno continuamente mentre voi aumentate progressivamente l’intensità del vostro allenamento. Potete regolare il livello d’intensità di un esercizio individuale in due modi:

- cambiando l'ammontare di pesi usato
- cambiando il numero di ripetizioni o di serie eseguite. (Una "ripetizione" è un ciclo completo di un esercizio, come una flessione. Una "serie" è una serie di ripetizioni eseguite senza pausa.)

L'ammontare di peso appropriato per ogni allenamento dipende ovviamente dall'uso individuale. Dovete misurare i vostri limiti e selezionare l'ammontare di pesi adatti per voi. Iniziare con 3 serie da 8 ripetizioni per ogni esercizio che fate. Riposarsi per 3 minuti dopo ogni serie. Quando siete in grado di completare 3 serie da 12 ripetizioni senza difficoltà, potete aumentare l'ammontare di peso.

Tono Muscolare
Potete dar tono ai vostri muscoli spingendoli ad una percentuale moderata della loro capacità. Selezionare un ammontare moderato di pesi ed aumentare il numero di ripetizioni in ogni serie. Completare tante serie da 15 a 20 ripetizioni quanto più è possibile senza difficoltà. Riposarsi per un minuto dopo ogni serie. Fate lavorare i vostri muscoli completando più serie piuttosto che usando un pesante ammontare di pesi.

Dimagrimento
Per perdere peso, usare un leggero ammontare di pesi ed aumentare il numero di ripetizioni in ogni serie. Allenarsi da 20 a 30 minuti, riposandosi per un massimo di 30 secondi fra ogni serie.

Allenamento "Cross Training"
Un allenamento incrociato (cross training) è un modo efficiente per ottenere un completo e ben bilanciato programma d’allenamento. Un esempio di un programma bilanciato è:

- Pianificare un allenamento con i pesi il lunedì, il mercoledì ed il venerdì.
- Pianificare da 20 a 30 minuti di esercizio aerobico, come pedalare, correre o nuotare di martedì e giovedì.
- Riposarsi dall'allenamento con i pesi e dall'esercizio aerobico per almeno un giorno intero ogni settimana per dare al vostro corpo il tempo di rigenerarsi.

La combinazione di un allenamento con i pesi e di un esercizio aerobico rimodellerà e rinforzerà il vostro corpo, inoltre migliorerà il vostro cuore ed i vostri polmoni.

COME PERSONALIZZARE IL VOSTRO PROGRAMMA D'ALLENAMENTO

Determinare l’esatta durata di tempo per ogni allenamento, come anche il numero di ripetizioni o di serie completate, è una scelta individuale. È importante evitare di allenarsi troppo durante i primi mesi del vostro programma d’allenamento. Dovreste progredire alla vostra propria andatura stando attenti ai segnali che il vostro corpo vi comunica. Se mentre vi allenate avvertite un senso di capogiro o qualsiasi tipo di malessere, formativi immediatamente ed iniziate il raffreddamento. Prima di continuare scoprite la causa del vostro malessere. Ricordate che un riposo adeguato e una dieta appropriata sono fattori importanti in ogni programma d'allenamento.

RISCALDAMENTO

Iniziare ogni allenamento con 5 a 10 minuti di stretching e di esercizi leggeri. Il riscaldamento prepara il corpo per l’allenamento aumentando la circolazione sanguigna, aumentando la temperatura corporea, e portando più ossigeno ai muscoli.

ALLENAMENTO

Ogni allenamento dovrebbe includere da 6 a 10 esercizi diversi. Selezionare gli esercizi per ogni maggiore gruppo muscolare, accentuando le aree che volete sviluppare di più. Per dare equilibrio e varietà ai vostri allenamenti, variare la forma degli esercizi volta per volta.

Pianificare i vostri allenamenti all'ora del giorno in cui la vostra energia è al livello più alto. Ogni allenamento dovrebbe essere seguito da almeno un giorno di riposo. Una volta trovato il giusto orario di allenamento per voi, mantenerlo.

FORMA D'ESERCIZIO

Il mantenimento di una forma appropriata è una parte essenziale di un effettivo programma d’allenamento. Questo vuole dire muoversi correttamente usando solo le parti del corpo appropriate. Allenarsi muovendosi in modo incontrollato non farà altro che stancare più del necessario. Nella guida d’allenamento inclusa in questo manuale troverete fotografie che mostrano la corretta forma per diversi esercizi, ed una lista dei muscoli involti. Fare riferimento alla Tabelle dei muscoli a pagina 13 per trovare il nome dei muscoli.

Le ripetizioni in ogni set dovrebbero essere eseguite in modo scorrevole e senza fermarsi. La fase di sforzo dovrebbe durare la metà della fase di ritorno. È molto importante respirare appropriatamente, questo vuole dire espirare nella fase di sforzo ed inspirare nella fase di ritorno; non trattenere mai il fiato.

Dovreste riposarvi per un breve periodo di tempo dopo ogni serie. I periodi ideali di riposo sono:

- Riposare tre minuti dopo ogni serie per un allenamento per lo sviluppo dei muscoli
- Riposare un minuto dopo ogni serie per un allenamento per il tono muscolare
- Riposare 30 secondi dopo ogni serie per un allenamento dimagrante

Pianificate di trascorrere le prime due settimane per familiarizzare con l'attrezzatura ed imparare la corretta forma per ogni esercizio.

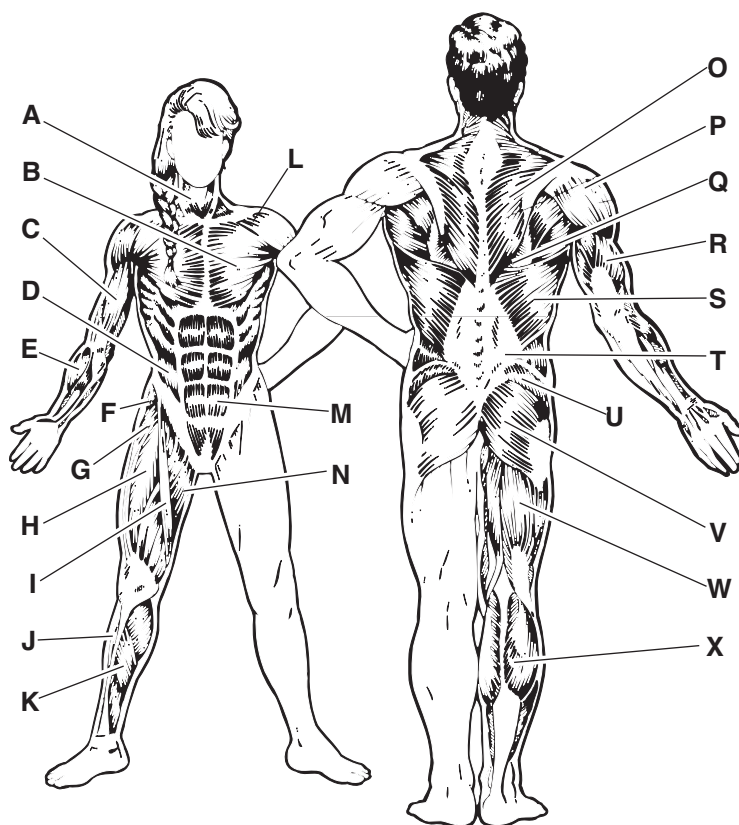
RAFFREDDAMENTO

Finire ogni allenamento con 5 a 10 minuti di stretching. Includere stiramenti per entrambe le braccia e le gambe. Muovetevi lentamente mentre vi stirate senza balzare. Stiratevi gradualmente tanto quanto vi è possibile senza sforzarvi. Lo stretching (stiramento) alla fine di ogni allenamento è un modo effettivo per aumentare la flessibilità.

STARE MOTIVATI

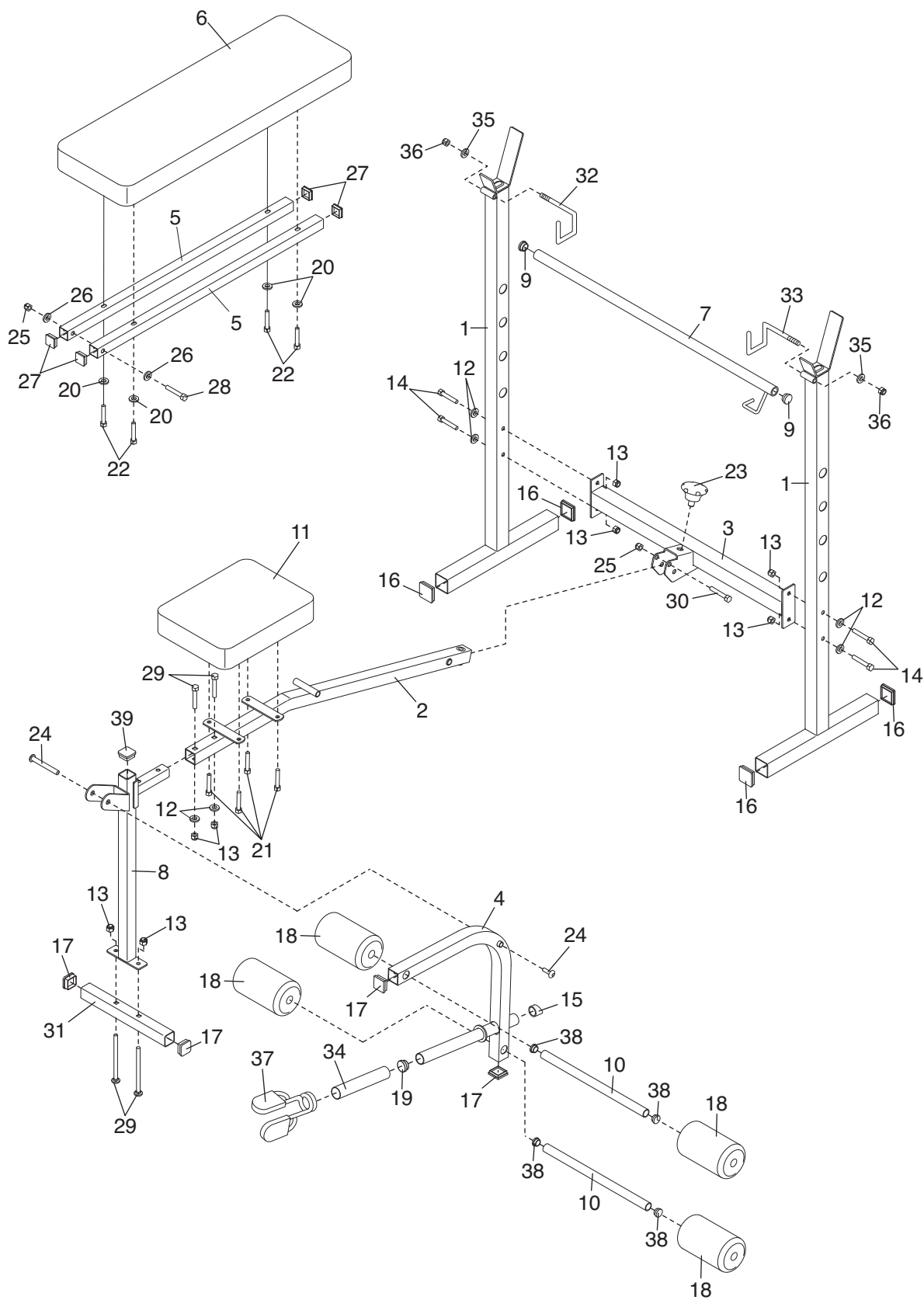
Per stare motivati, prendere nota di ogni allenamento. Scrivere la data, gli esercizi eseguiti, i pesi usati inoltre il numero di serie e di ripetizioni completate. Potreste Sarei Fotocopie delle tabelle sulla pagina 11 di questo manuale per pianificare ed annotare i vostri allenamenti. Annotate il vostro peso e le misure principali del vostro corpo alla fine di ogni mese. La chiave del successo consiste nel fare dell'esercizio una parte regolare e piacevole della vita quotidiana.

TABELLE DI DESCRIZIONE DEI MUSCOLI

A. Sternocleidomasioideo (collo)
B. Pettorali Maggiori (petto)
C. Bicipiti (parte anteriore del braccio)
D. Obliqui (vita)
E. Brachioradiale (avambracci)
F. Flessori (parte alta della coscia)
G. Abduttori (parte esterna della coscia)
H. Quadricipiti (parte anteriore della coscia)
I. Sartorio (parte anteriore della coscia)
J. Tibia Anteriore (fronte del polpaccio)
K. Soleo (fronte del polpaccio)
L. Deltoid Anteriore (spalle)
M. Retto Addominale (pancia)
N. Adduttori (interno della coscia)
O. Trapezio (parte alta della schiena)
P. Romboidi (parte alta della schiena)
Q. Deltoidi Posteriore (spalle)
R. Tricipiti (dietro del braccio)
S. Dorsali (schiena)
T. Erector Spinae (parte bassa della schiena)
U. Gluteo Medio (fianchi)
V. Grande Gluteo (glutei)
W. Bicipite Femorale (parte posteriore della gamba)
X. Gastrocnemio (polpacci)

LISTA DELLE PARTI—Nº di Modello WEEVBE0726.0 R0806A

Nº.	Qtà.	Descrizione
1	2	Montante
2	1	Telaio
3	1	Barra Trasversale
4	1	Leva Gamba
5	2	Tubo Schienale
6	1	Schienale
7	1	Asta di Supporto
8	1	Gamba Anteriore
9	2	Cappuccio Interno Rotondo da 22mm
10	2	Tubo Rullo
11	1	Sedile
12	6	Rondella da M8
13	8	Dado Autobloccante in Nylon da M8
14	4	Bullone da M8 x 53mm
15	1	Cappuccio Angolo Rotondo da 25mm
16	4	Cappuccio Interno Quadrato da 38mm
17	4	Cappuccio Interno Quadrato da 30mm x 1,5mm
18	4	Rullo in Gommapiuma
19	1	Cappuccio Interno Rotondo da 25mm
20	4	Rondella da M6
21	4	Vite da M6 x 16mm
22	4	Vite da M6 x 38mm
23	1	Manopola di Regolazione
24	1	Set di Bulloni da M10 x 52mm
25	2	Dado Autobloccante in Nylon da M10
26	2	Rondella da M10
27	4	Cappuccio Interno Quadrato da 25mm
28	1	Bullone da M10 x 137mm
29	4	Bullone Trasporto da M8 x 43mm
30	1	Bullone da M10 x 55mm
31	1	Stabilizzatore
32	1	Gancio Bilanciere Destro
33	1	Gancio Bilanciere Sinistro
34	1	Adattatore Pesi
35	2	Rondella in Zinco da M8
36	2	Dado Autobloccante in Nylon Zinco da M8
37	1	Fermaglio Pesi
38	4	Cappuccio Interno Rotondo da 19mm
39	1	Cappuccio Interno Quadrato da 30mm x 2mm
#	–	Busta Lubrificante
#	–	Manuale d’Istruzioni
#	–	Guida d’Allenamento
#	–	Chiave Esagonale

Nota: “#” indica le parti non illustrate. La numerazione é soggetta a cambiamento senza preavviso. Per informazioni circa le modalità per ordinare le parti di ricambio fate riferimento al retro copertina.

DIAGRAMMA DELLE PARTI—Modello Nº. WEEVBE0726.0 R0806A

COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO

Per ordinare parti di ricambio, chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti al NUMERO VERDE

800 865114

tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 18.00 (non accessibile da telefoni cellulari). Fax: 075 5910105.

Fare riferimento ai seguenti dati:

- Il NUMERO DEL MODELLO del prodotto (WEEVBE0726.0)
- Il NOME del prodotto (panca pesi WEIDER® 215)
- l NUMERO DI SERIE della parte/i elencato nella copertina di questo manuale
- Il NUMERO DEL DIAGRAMMA e la DESCRIZIONE della parte (vedere la LISTA DELLE PARTI e DIAGRAMMA DELLE PARTI alle pagine 14–15).

Nº di parte 242012 R0806A